

<<补肾就这么轻松>>

图书基本信息

书名：<<补肾就这么轻松>>

13位ISBN编号：9787509138816

10位ISBN编号：7509138817

出版时间：2010-9

出版时间：人民军医

作者：赵拥军 编

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<补肾就这么轻松>>

### 内容概要

本书从饮食、生活起居、运动、日常用药等方面，详细介绍了养肾护肾的方法内容通俗、方法安全、简单易学在当今快节奏的工作和生活中，每天只需花上三五分钟即可收到良好的保健效果，本书可谓是读者呵护肾脏的最佳“参谋”。

## <<补肾就这么轻松>>

### 作者简介

赵拥军 河南省濮阳市第三人民医院，内分泌主治医师，新乡医学院临床医学专业毕业，濮阳市医学会肾病分会委员，临床经验丰富，曾先后在河南省人民医院内分泌科及天津医大总医院内分泌科进修，擅长诊治内分泌代谢系统疾病如各型糖尿病与急慢性并发症、甲状腺疾病、高脂血症、肥

## &lt;&lt;补肾就这么轻松&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 肾虚，药补不如食补 一、你不知道的饮食养肾秘诀 肾病患者的饮食调味 慢性肾炎患者可适当食醋 慢性肾病患者的“食盐经” 急性肾炎患者如何吃盐 补肾应护肾 肾病患者与高蛋白食物 补充氨基酸延缓肾衰 小心进入“蛋白质”误区 “黑色入肾”的饮食误区 蛇胆草鱼胆易伤肾 男性补肾少吃动物肾脏 喝水可保肾健康 葡萄美酒防治肾结石 肾病患者如何饮用啤酒 柳橙汁帮助抵御肾结石 咖啡过量易致肾结石 空腹喝茶易伤肾 饮料也会伤肾 喝凉茶易致肾虚 高血压肾病患者的养肾茶 肾病患者可适量饮用牛奶 肾病患者怎样忌口 肾病患者如何食用蔬菜 紫癜肾炎患者的饮食窍门 预防肾结石从饮食开始 慢性肾衰竭者应多食低磷食物 血液透析后如何食补 二、美食，是养肾还是伤肾 频繁吃火锅容易伤肾 进食快餐也伤肾 肾病患者如何吃糕点 肾病患者的营养粽子 补肾美食数驴肉 羊肉补肾有禁忌 鸭肉美味又补肾 麻雀虽小但可补肾 肾病患者如何进食肉类 肾病患者慎食鸡肉 补肾佳品选墨鱼 海参可治男性肾虚 肾病患者宜食鲫鱼 肾病患者宜食牡蛎 深海鱼可预防肾癌 甲鱼虽补，但应有度 补肾佳肴——山药焖蟹 女性肾虚患者的补肾食疗方 “五形人”补肾食疗法则 芋头煲白鹅肉 三、水果、蔬菜帮您补肾 “肾宝”——栗子 味美益肾——荔枝 护肾利尿——冬瓜 补肾益精——山药 补血益气佳品——黑木耳 可入药的蔬菜——丝瓜 富含氨基酸的野菜——荠菜 消水肿的佳品——玉米须 利尿千金菜——莴苣 利尿消肿——赤小豆 滋阴养性佳品——莲藕 起阳草——韭菜 改善肾脏好帮手——豇豆 补肾干果——松子 抗癌食用菌——香菇 低蛋白双薯——红薯、马铃薯 小巧护肾水果——桑葚 糖尿病肾病患者能吃水果吗 伤肾水果——杨桃 可加重肾脏负担的水果——苹果 肾病患者不宜多食的水果——香蕉 第二篇 生活中补肾养肾的秘诀 一、生活中如何补肾 导致肾虚的原因 呼吸浅源于肾动力不足 人到中年的补肾误区 男性肾虚的年龄区别 中老年男性如何护肾 女性肾虚有哪些表现 肾虚对年轻女性的不良影响 肾虚易致妇科疾病 中年女性为什么容易肾虚 年轻女性肾虚的常见原因 年轻女性吸烟易致肾阴虚 女性肾虚如何补 出汗多不一定是肾虚所致 黑眼圈与肾虚有什么关系 体弱、怕冷就是肾虚吗 人体静电太强可能是肾虚所致 尿频就一定肾虚吗 肾虚也能引起脱发 秋季过度补肾会引起脱发 肾虚腰疼怎么办 热水泡脚可补肾 二、肾病的生活疗法 肾脏的作用有哪些 哪些人属于肾病高危人群 “单肾人”的日常治疗注意事项 健康人群应如何预防肾病 预防感冒有益护肾 肾病二级预防的特殊防御措施 肾病患者如何喝水 儿童虫牙与肾脏的关系 身上有疖子易患肾病 慢性肾病能加重冠心病病情 高血脂是肾脏的隐形杀手 血压升高损害肾脏 过度肥胖容易引发肾癌 女性需防肾下垂 慢性肾脏病致贫血的原因 老人血尿易患肾癌 过度疲劳易患肾炎 护理肾病患者的原则 什么是急性肾盂肾炎 如何护理急性肾炎患者 慢性肾炎患者能结婚吗 女性肾炎患者能怀孕吗 肾病患者如何过性生活 女性肾病患者应谨慎避孕 肾炎患者出游应谨慎 青年男性也会患上肾炎 肾病患者卧床休息的限度 肾痛怎么办 肾病患者出现水肿如何处理 肾结石和肾功能不全的成因 长期卧床易患肾结石 正确睡姿预防肾结石 维持血钙平衡预防肾结石 肾衰患者的日常护理 如何护理肾功能不全患者 儿童肾病患者的护理要求 怎样预防肾病综合征的复发 如何预防糖尿病肾病 糖尿病肾病患者为什么会浮肿 糖尿病肾病患者怎样使用胰岛素 为什么糖尿病肾病易引发尿毒症 测量体重监测水肿 患者怎样分科室看肾病 肾病患者怎样判断自己的治疗效果 B超检查肾脏好处多 尿异常患者怎样留取尿标本 留取尿标本的注意事项 血液透析患者的日常注意事项 第三篇 健肾，莫忘做做运动 一、运动健肾好处多 工作忙，不是阻碍运动的理由 运动疗法的基本原则 选择合适的运动 控制好运动量 运动前后有讲究 做好运动前的准备工作 运动中的注意事项 运动不当易伤身体 老年肾病患者的运动指南 糖尿病肾病患者应谨慎运动 如何选择健肾的运动项目 运动方式如何选择 哪些运动能增强肾功能 “多动”好习惯帮助健肾 运动时的呼吸补肾法 二、简便易行的健肾运动推荐 肾脏时辰养护法 不可不练的日常健肾法 补肾健身四法 经常走猫步对肾有好处 踮起脚尖可强肾 “蹲”出来的肾脏健康 蹲着补肾的四个要点 慢跑健身强肾法 补肾行走锻炼法 光脚走路健肾法 快步走治肾病法 能健肾的简单练习法 补肾护肾保健法 补肾手穴点压法 自我催眠治肾病法 捶撞补肾健身法 补肾壮阳养生法 双推掌补肾法 体侧运动补肾法

## &lt;&lt;补肾就这么轻松&gt;&gt;

双掌补肾练习法 呼吸补肾法 捧气罐顶强肾法 跳跃运动补肾法 圆盘操补肾法 练习转头操也能补肾 凤摆头健身强肾法 补肾首选按膝静坐法 倒立放松补肾法 站立养肾方法 还阳卧式养肾法 卧式推擦养肾法 坐式补肾健身法 扩胸运动治肾病 强肾健身腰部运动法 转腰画圈补肾法 提肛运动也治肾结石法 体操锻炼也能健肾 太极拳健肾好处多 太极拳补肾健身法 增强肾功能的太极蹲 养护肾脏运动法(一) 养护肾脏运动法(二) 养护肾脏运动法(三) 养护肾脏运动法(四) 养护肾脏运动法(五) 仰卧运动预防肾结石(一) 仰卧运动预防肾结石(二) 补肾瑜伽练习法(一) 补肾瑜伽练习法(二) 补肾易筋经练习法 补肾健身操(一) 补肾健身操(二) 强身健体养肾操(一) 强身健体养肾操(二) 老年肾病健身操(一) 老年肾病健身操(二) 医疗体操治疗肾结石法第四篇护肾的传统法宝——理疗 一、家庭按摩补肾十八法 冬季按摩可防肾虚 按摩穴位可治肾阳虚 补肾最常见的按摩手法 不同穴位的不同按摩手法 肾病经络按摩指导法 全身按摩保肾法 补肾按摩操 肾病保健按摩法 肾病的穴位按摩法 肾病患者按摩肾经脾经法 按摩大脑能补肾 梳头补肾按摩法 耳部按摩护肾法 按摩腰部和脚心也能补肾 擦背补肾效果好 女性补肾按摩法 老年人肾虚如何按摩 儿童肾病综合症的按摩治疗 治疗肾盂肾炎按摩法 二、能护肾的中医器具理疗法 小针灸能护肾 了解针灸的种类和特点 艾灸补肾的神奇作用 自灸时应注意哪些事项 艾灸护肾的四种方法 艾灸如何治疗肾虚腰酸 肾病患者拔罐的益处 肾虚腰腿痛时如何拔罐治疗 寒湿腰痛时的拔罐疗法 淤血腰腿痛患者的拔罐疗法 拔罐治慢性腰痛法 拔罐针灸如何治疗肾病 拔罐戒烟护肾法 刮痧治肾病好处多 药浴熏蒸可护肾 第五篇 爱肾, 就要关注心理健康 一、肾虚与肾病的烦恼 什么是肾虚 正确认识肾虚 肾虚与肾炎有关系吗 前列腺炎和肾虚的区别 只有男人才会肾虚吗 心理因素导致肾虚 腰痛不一定是肾虚 肾阳虚患者应控制性生活 肾虚就是“不行了”吗 补肾无效是怎么回事 性功能下降应谨慎补肾 感情是补肾良药 二、情绪对肾脏的影响 不良情绪影响肾脏 肾病患者忌心理压力过大 惊恐过度易伤肾 治疗惊恐有妙招 肾病患者更应调情志 青春期男孩生殖健康更应精心呵护 中老年男性的生殖健康 树立信心治疗肾病 透析给肾病患者带来的心理问题 如何减少透析中的心理问题 糖尿病肾病患者心理问题(一) 糖尿病肾病患者心理问题(二) 笑一笑, 保肾脏 肾病患者“让”出来的健康 肾病患者保持头脑冷静方法多 肾病患者的轻度运动保健法第六篇 护肾, 用药治疗应谨慎 一、中医补肾常见药物详解 中医治肾病不同于西医的特点 六味地黄丸治肾阴虚 六味地黄丸的禁忌 肾阴虚良药——左归丸 麦味地黄丸 河车大造丸补肾阴 杞菊地黄丸滋养肾脏 养肾降火的知柏地黄丸 大补阴丸治阴虚 归芍地黄丸 肾阳不足就用金匮肾气丸 温补肾阳右归丸 五子衍宗丸补肾精 益气补血良药——龟鹿补肾丸 肾阳不足吃鹿茸 如何分辨真假鹿茸 服用鹿茸的禁忌 补肾良药仙灵脾 沙漠人参肉苁蓉 补肾益精的菟丝子 润肺补肾牛骨髓 冬虫夏草平补阴阳 补肝养肾的杜仲 补养精血——何首乌 黄芪治肾法 四季补肾佳品——枸杞 二、肾病治疗用药的必知常识 什么是血液透析 血液透析前应注意什么 什么是腹膜透析 腹膜透析的并发症 腹膜透析并发腹膜炎的原因 肾病患者的用药误区 使用环磷酰胺时应注意什么 肾病患者慎用抗生素 肾功能减退者如何选择用抗菌药 如何服用磺胺类药物 服用磺胺类药物应注意什么 肾病患者如何服用感冒药 哪些人易致药源性肾损害 肾病患者如何使用激素 激素治肾病减量原则 肾病患者使用激素的注意事项 糖皮质激素的毒副作用 激素治疗过程中应补钙 隐匿性肾炎的治疗 慢性肾衰竭巧用拮抗剂 治疗慢性肾衰竭勿忘降压 肾病伴高血压患者用药原则 肾病患者如何选择降压药 肾病孕妇小心使用降压药 治疗肾病应配合降脂药 肾病患者服用降脂药应注意 肾病患者宜科学对待降糖药 服用降糖药应小心低血糖和肾损害 肾病伴早期糖尿病者宜补血 儿童肾病患者用药原则 儿童肾移植后应谨慎用药 老年肾病患者应注意药物特性 老年肾病患者应注意药剂量 氧化淀粉帮肾排尿素 小苏打帮您护肾脏 潘生丁治肾病的作用 普利类降压药治。 肾好处多 治疗高尿酸血症的常用药 肾病患者服用他汀类药物效果好 急性肾炎宜用中药治疗 三、损肾药物大搜索 大剂量服用阿司匹林易伤肾 肾移植患者慎用环孢霉素 肾移植后不宜用圣约翰草 止痛药可引起肾脏疾病 乱吃感冒药危害肾脏 解热镇痛药可致肾衰 服用解热镇痛药致肾损害的症状 氨基糖苷类抗生素对肾脏的损害 氨基糖苷类抗生素可导致耳毒性 小心氨基糖苷类抗生素的肾毒性 氨基糖苷类抗生素忌联合应用 谨慎使用青霉素类药物 头孢类使用不当致

<<补肾就这么轻松>>

肾毒 四环素使用不当加重肾衰竭 间断性服用利福平损肾脏 利福平治腹泻易致肾衰 中草药  
对肾脏的毒副作用 肾病患者慎吃含朱砂中药 木通可致肾衰竭 雷公藤可致肾毒 益母草可致  
肾衰 服用人参需谨慎 肾病患者慎食西洋参 温阳类中药易伤肾 抗肿瘤类中草药易伤肾

## &lt;&lt;补肾就这么轻松&gt;&gt;

## 章节摘录

柳橙汁帮助抵御肾结石 柳橙，也称印子柑，主要产于广东、福建等南方地区。

果实呈圆形或椭圆形，肉软味美。

柳橙中含有丰富的膳食纤维、维生素C、糖、苹果酸等营养元素。

其中膳食纤维可以帮助人体排便，一定程度上分担了肾脏的负担，抵御了肾结石的形成。

饮用柳橙汁，不仅，能从中吸收各种营养物质，而且可以帮助肾脏排毒。

另外，其含柠檬酸钾，适当食用也补充品可以减缓肾结石的形成，但对于一些胃肠不好的人会产生不良反应，可选用柳橙汁等含天然柠檬酸的果汁代替。

咖啡过量易致肾结石 咖啡是一种具有提神作用的日常饮品，含有大量的咖啡因。

咖啡因具有很强烈的苦味，能刺激大脑中枢神经、消化系统、心脏等。

适量的咖啡因，能够促进消化液分泌，减轻肌肉疲劳，改善肾脏功能。

但过量就会导致咖啡因中毒，增加肾脏负担。

另外，体内的镁和柠檬酸盐能预防肾结石的形成，如果过量饮用咖啡就会导致这些物质被排出体外，使尿液中钙增多，形成肾结石的概率也就相应增加了。

虽然咖啡能降低癌症的发病率，但也不能过量饮用，以防肾结石的形成。

因此，应适量饮用咖啡，每天的饮用量不宜超过两杯。

而且，在喝过咖啡之后，可以再喝一些柠檬饮料或水，帮助预防肾结石。

空腹喝茶易伤肾 绿茶是我国的主要茶类，产于广东、浙江等南方地区，最大特点是汤清叶绿。

由于绿茶未经发酵，所以鲜茶叶内的大多数天然物质都被保存下来了。

因此，绿茶具有防衰老、抗癌、杀菌、降血脂、瘦身美白等功效。

饮用绿茶有利于人体健康，但是切记不可空腹饮绿茶。

绿茶中的天然物质，在空腹时进入人体，就会给人体造成伤害。

茶中的一些活性物质会与胃中的蛋白质结合，会刺激胃，使胃“工作懈怠”，从而加重肾脏的负担。

空腹喝茶，容易使茶里的物质被人体过量吸收，尤其是咖啡碱和氟。

咖啡碱过量，就会出现头昏、心慌、四肢无力、精神恍惚等症状，此时，应食用一些糖缓解身体不适；氟过量，会在体内积聚，影响肾功能正常运作。

P12-13

## <<补肾就这么轻松>>

### 编辑推荐

实用——《补肾就这么轻松：给家人最好的护肾保健书》详解数百个实用的补肾小窍门。

有效——书中补肾知识皆经过实践证明。

有良好的保健效果！

轻松——一册在手，让你不再为肾虚、肾炎而头疼。

饮食养肾有秘诀，水果蔬菜能补肾；      日常生活防肾病，运动健肾好处多。

家庭按摩补肾法，中医理疗护肾法；      肾虚肾病少烦恼，肾病用药大百科。



<<补肾就这么轻松>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>